



# World PT Day 2024

## કમરના દુઃખાવા માટેની કસરત



કસરત કમરના દુઃખાવામાટે મદદરૂપ છે.



કસરત કમરના દુઃખાવાને ફરીથી થવાથી રોકી શકે છે.



તમને જે ગમે તેવા પ્રકારની કસરત શ્રેષ્ઠ છે.



કસરતના અન્ય ઘણા આરોગ્યલક્ષી ફાયદા છે.

તમારા માટેની શ્રેષ્ઠ કસરત વિશે ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ સાથે વાત કરો.



World  
Physiotherapy

[#WorldPTDay](https://www.world.physio/wptday)

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)